



El Reino de los Números



1



2



4



5



5

ISBN: 978-607-9003-95-1



Erika Ortiz Martínez

EL REINO DE LOS NÚMEROS

Erika Ortiz Martínez

Instituto Universitario Anglo Español

Primera edición: Julio de 2025

Editado en México

ISBN: 978-607-9003-95-1

Editor:

Instituto Universitario Anglo Español

Este libro no puede ser impreso, ni reproducido
total o parcialmente por ningún otro medio
sin la autorización por escrito de los editores.

ÍNDICE

Presentación.....	4
Capítulo de Introducción	7
El llamado del Rey Igual y la Reina Contar	7
Capítulo 1: Uno soy yo.....	9
Capítulo 2. Tú y yo somos dos.....	11
Capítulo 3: Tres colores, tres regalos	13
Capítulo 4: Cuatro paras, da firmeza.....	15
Capítulo 5: La estrella en mi cuerpo	17
Capítulo 6: La flor que se perdió	19
Capítulo 7: El puente del cielo	21
Capítulo 9: Las hojas del jardín	25
Capítulo 10: El nuevo comienzo	27
Capítulo 11: Compañeros del camino.....	29
Capítulo 12: El circulo completo.....	31
Epílogo: El Reino en Armonía	32

EL REINO DE LOS NÚMEROS

Presentación

El presente libro nace del anhelo de acompañar a los alumnos del primer septenio (3 a 6 años) en el proceso para la adquisición del concepto de número desde el enfoque educativo holístico, para lograrlo se proponen una serie de actividades que llevan al niño a experimentar el número desde una vivencia profunda y significativa.

Durante el primer septenio la narrativa es fundamental, ya que antes de la segunda dentición las historietas, los cuentos de hadas, las rimas, las fabulas, etc., tienen como objetivo el producir en el alma del niño sentimientos de solaz y de alegría. Por ello la herramienta principal de este trabajo es la lectura en episodios del cuento “El Reino de los Números”, pero además el docente va a encontrar actividades ritmo-artísticas, corporales y sensoriales, respiración consciente y posturas de yoga simbólicas para cada número, que acompañan a la lectura.

Estoy convencida de que el niño pequeño aprende a través del hacer, del sentir y del moverse y que el arte, el ritmo, el movimiento, la naturaleza y el trazo, no son actividades auxiliares, son el lenguaje natural del alma infantil, por lo que el adulto a de aprender a comunicarse a través de él.

Con **el arte** el niño se despierta la sensibilidad y la percepción; aunque en este momento no se busca formar artistas, sino cultivar el alma a través de la belleza. **Las posturas de yoga** que se sugieren ofrecen al cuerpo del niño la posibilidad de

habitar con conciencia, de desarrollar equilibrio y conexión interior. Cada postura propuesta evoca simbólicamente el número que se está viviendo, reforzando la integración corporal del contenido, porque se activa tanto el hemisferio izquierdo (asociado a la lógica y el lenguaje) como el derecho (imágenes, ritmo, movimiento), lo que favorece un aprendizaje más completo e integrador.

Por otro lado, **el ritmo y la música** nutren la vida interior y armonizan el cuerpo y el alma. Repetir versos con movimientos, juegos de palmas y sonidos suaves crea un campo de presencia que fortalece la atención y la alegría donde se desarrolla una atención activa y voluntaria. Mientras de **las manualidades sensoriales** conectan al niño con la materia viva: la cera de abejas, el fieltro, el estambre, las piedras, los colores. Modelar, hilar, unir y transformar son actos formativos también para el pensamiento.

Pero una educación holística centrada en el desarrollo integral del ser humano no estaría completa sin el contacto directo con **la naturaleza**, observar la naturaleza en silencio (un árbol, una nube, una hoja, el canto de un pájaro) permite al ser humano entrar en contacto con su propio mundo interior. A través de esa observación atenta, se despierta la percepción, la sensibilidad y la comprensión profunda. Es por ello que en esta propuesta es fundamental salir al jardín, observar las flores, seguir una hormiga, ver la telaraña, sentir el sol o la lluvia, porque son actos de vínculo profundo con lo esencial. Por último, se proponen una serie de

actividades que son la antesala de la escritura, a partir del **trazo vivencial** el niño primero dibuja con el cuerpo, con el dedo, con la voz. El número se traza como forma viva, no como símbolo abstracto. Esta experiencia es la base para un pensamiento conectado y no mecánico.

El recorrido por los números del 1 al 12 acompaña al niño en su vivencia del mundo con ritmo, forma, calor y sentido. Cada número es un ser, una imagen y una experiencia. Al contarlos, al pintarlos, al respirarlos y al moverlos, se despiertan memorias profundas y significados que sostienen el aprendizaje con alegría y presencia. Cada episodio del Reino de los Números ofrece una propuesta de trabajo que no pretende ser una receta, ni un fichero que deba seguirse tal y como se presenta, es solo una guía que el docente haciendo uso de su experiencia y creatividad podrá modificar de acuerdo a las necesidades e intereses de los alumnos y su contexto, la premisa es que el docente busque sembrar en el corazón de los niños una semilla viva que florezca a lo largo de su desarrollo personal.

Iconos para la Identificación de las Actividades



Respiración
consciente



Arte



Postura
de yoga



Ritmo/
música



Manualidad
sensorial



Naturaleza



Trazo
vivencial

El Reino de los Números

Capítulo de Introducción

El llamado del Rey Igual y la Reina Contar

Hace mucho, mucho tiempo, en un lugar donde los colores bailaban con el viento y las estrellas jugaban con los sueños, existía un reino muy especial: el *Reino de los Números*.

Allí vivían el sabio **Rey Igual**, de capa dorada y balanza en mano, y la dulce **Reina Contar**, que llevaba un collar con piedritas de cristal que brillaban al ritmo de su voz.

Ambos gobernaban con armonía, cuidando que todo estuviera en orden y que nada se perdiera ni se repitiera sin razón.

Un día, la Reina Contar despertó al alba, acarició las piedras de su collar y exclamó: —¡Oh, mi querido Rey Igual! He sentido en mi corazón que es tiempo de que los números despierten y encuentren su lugar en el mundo.

El Rey Igual asintió, y con su voz profunda dijo:

—Que así sea. Iremos uno a uno, y a cada número le daremos forma, sentido y canción.

Así comenzaron un largo viaje de descubrimiento y diversión.

I

1



Uno

Capítulo 1: Uno soy yo

En lo alto del cielo, el **Uno** brillaba como el primer rayo de sol.

El Rey Igual se inclinó ante él y dijo:

—Tú, Uno, traes el comienzo. Eres la semilla, la chispa, el primer latido.

La Reina Contar alzó su voz suave como brisa de primavera y comenzó a cantar:

**Uno es el sol,
Una es la luna,
Uno soy yo**

y me abrazo con amor

Entonces el Uno se volvió un niño dorado, con una capa resplandeciente, que caminó con paso firme al frente del reino.

—Yo soy el principio —dijo con voz clara—. Donde yo estoy, hay unidad y amor.

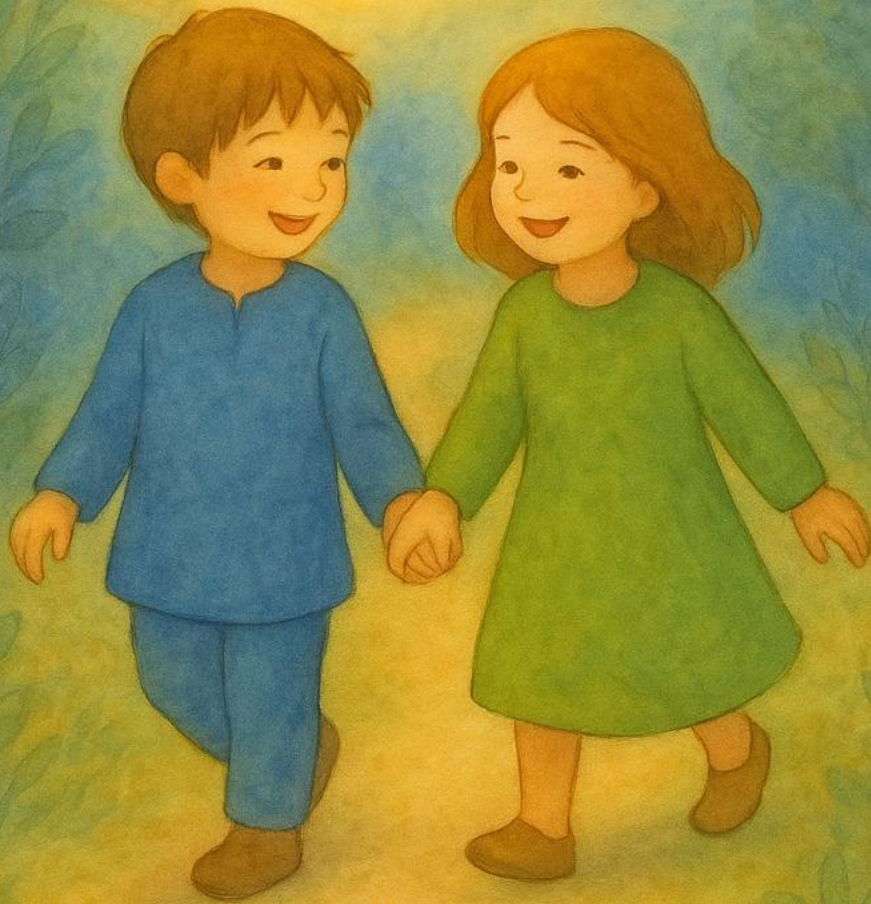
Todos en el reino lo saludaron con una reverencia.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

	Respiración del Sol completa (abdominal-torácica-clavicular) Visualización: Una luz dorada entra por la nariz y llena el cuerpo. Gesto: Manos al corazón, luego se elevan como rayos al cielo. Ritmo: Inhalar en 1 tiempo largo, exhalar en 1 tiempo suave.
	Pintar un círculo dorado (el sol) sobre fondo azul con acuarela húmedo sobre húmedo. Dibujar el número 1 como un rayo de luz con crayón de cera.
	Postura del Sol / Montaña (Tadasana) De pie, firme, brazos al cielo. Respiración profunda desde los pies al tope de la cabeza. Imaginar que el cuerpo se llena de luz como un sol brillante.
	Acompañar la rima con palmas suaves o campanitas. Usar instrumentos como triángulo al decir "Uno soy yo".
	Modelar el número 1 en cera de abejas. Crear un sol con estambre dorado (envolver en cartón o ramita).
	Buscar una piedra especial "del sol". Observar el sol y hacer una ronda girando como rayos solares.
	Trazar el 1 en arena, harina o en el aire con el dedo. Verso asociado: "Uno baja del cielo con fuerza y amor."

II

2



dos

Capítulo 2. Tú y yo somos dos

Tras el Uno, surgió el Dos. Era como el día y la noche, como el sol que se acuesta y la luna que se levanta.

El Rey Igual tomó su bastón y dijo:

—Con el Dos nace la compañía, el espejo, el otro.

La Reina Contar con ternura lo miró y entonó:

El sol y la luna,

El día y la noche,

Y si nos contamos, tú y yo somos dos.

El Dos se convirtió en dos hermanitos que caminaban de la mano, sonriendo uno al otro. Donde había uno, el otro lo seguía.

Y así aprendieron los habitantes del reino que todo se equilibra mejor cuando se tiene a alguien con quien compartir.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
	Respiración en pareja. Respiración sincronizada con otro niño Ejercicio: Sentarse espalda con espalda y respirar al mismo ritmo. Enseñanza: Aprendo a sentir al otro, a acompañar y ser acompañado.
	Dibujar el sol y la luna enfrentados con crayones de cera. Pintar en acuarela un paisaje dividido: día y noche.
	Postura de pareja / espejo En duplas, sentarse uno frente al otro y moverse en espejo. Hacer movimientos de brazos suaves y coordinados (tú y yo).
	Percusión con dos piedras lisas (una en cada mano). Juego de palmas con un compañero mientras se recita la rima
	Crear dos figuras que se reflejen entre sí: soles y lunas en fieltro. Doblar una hoja por la mitad y hacer dibujos simétricos.
	Observar el cielo en dos momentos del día (mañana y tarde). Buscar cosas que vienen en pares (hojas, piedras, flores).
	Trazar el número 2 como un camino que gira. Verso asociado: "El 2 serpentea como el río, suave y fluido.



Capítulo 3: Tres colores, tres regalos

El siguiente en llegar fue el número Tres, saltando entre pinceles y tarros de colores.

—¡Rojo, amarillo y azul! —exclamó la Reina Contar, emocionada—. ¡Los colores primeros del mundo!

Y así, cantó su rima encantada:

**Rojo, amarillo y azul,
Los tres colores primeros son.
Y si los combinamos,
Magia encontraremos.**

El Tres se transformó en un pintor con tres grandes brochas, que al mezclarlas hacía surgir naranjas, verdes y violetas.

—Donde hay tres, hay creación —dijo el Rey Igual con una gran sonrisa.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
	Respiración de los colores Respiración triangular con visualización Ritmo: Inhalar - Retener - Exhalar (3 tiempos iguales). Visualización: Rojo al inhalar, amarillo al sostener, azul al exhalar. Gesto: Dibujar un triángulo con el dedo en el aire.
	Pintar con acuarelas rojo, amarillo y azul. Observar cómo se mezclan. Crear un círculo de color con crayones
	Postura del triángulo (Trikonasana) Explorar el triángulo con brazos extendidos. Respirar visualizando los tres colores en cada parte del cuerpo
	Marcar la rima golpeando el suelo con tres toques. Cantar los nombres de los colores con una melodía suave.
	Modelar tres bolitas de cera (roja, amarilla y azul) y mezclarlas. Hacer móviles de círculos con los tres colores
	Buscar tres elementos en la naturaleza de distintos colores. Observar cómo se combinan flores o frutas de colores diferentes
	Trazar el número 3 como dos curvas suaves unidas. Verso asociado: "Tres curvas suaves, como ola que canta.

IV

4



cuatro

Capítulo 4: Cuatro patas, da firmeza

Después de que el número Tres pintó el cielo de magia, el suelo empezó a temblar suavemente, como si algo viniera galopando.

—¡Escucha, Reina Contar! —dijo el Rey Igual—. Son patitas... ¡muchas patitas!

Y entonces apareció el número Cuatro, con paso firme y tranquilo.

Detrás de él caminaban un perrito juguetón, un gatito curioso y una vaca que daba leche tibia y dulce.

La Reina Contar rió encantada y cantó:

Cuatro patas tiene el perrito,

Cuatro patas tiene el gatito,

Cuatro patas tiene la vaca

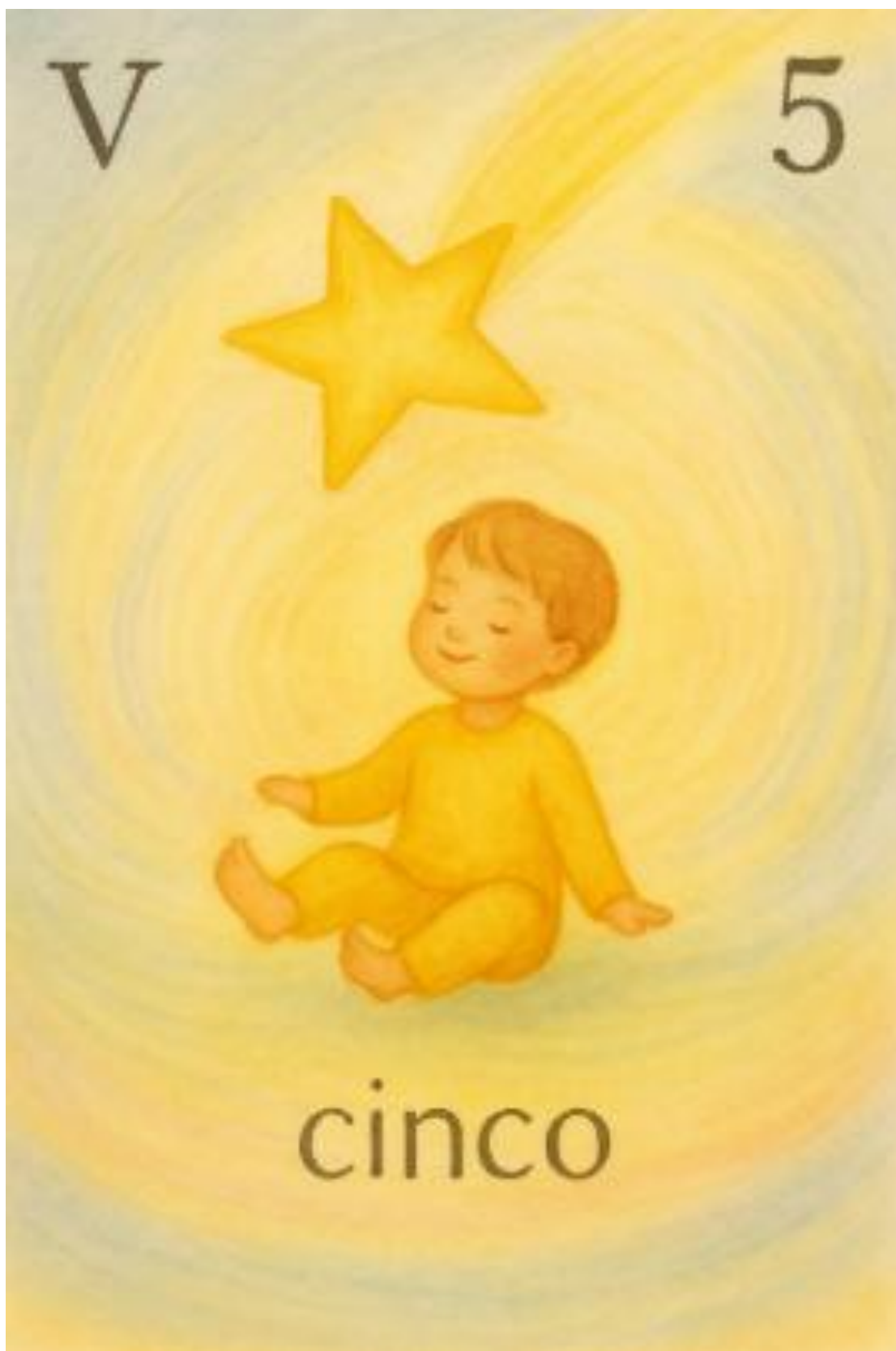
de mi amiguito.

Uno, dos, tres, cuatro. Cuatro, tres, dos, uno.

El número Cuatro se dibujó en el aire como una silla fuerte, y todos entendieron que era el número que daba base, apoyo, tierra.

Los niños del reino lo llamaron el **Número de la estabilidad**.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
	Respiración de la estabilidad de 4 tiempos Ritmo: Inhalar 4 – Retener 4 – Exhalar 4 – Pausa 4 Visualización: Un cuadrado que sostiene el cuerpo. Gesto: Tocar rodillas, hombros, cabeza, corazón (4 puntos).
	Dibujar o modelar los tres animales con crayón o cera. Pintar con acuarela una pradera con cuatro árboles o flores.
	Postura del gato / vaca Alternar entre las posturas de gato y vaca al ritmo de la respiración. Sentir la fuerza de los cuatro apoyos en el suelo.
	Juego de golpeteo con manos y pies: uno, dos, tres, cuatro. Tocar tambores de cuatro tiempos (tac-tac-tac-tac).
	Hacer un animal de cuatro patas con palitos, fieltro o plastilina. Construir un marco cuadrado (de cuatro lados) con palitos de madera.
	Buscar huellas de animales o imaginar cómo caminan con cuatro patas. Observar la estabilidad en las piedras, troncos y raíces.
	Dibujar el número 4 como una silla. Verso asociado: "El 4 se sienta firme, en paz con la tierra."



Capítulo 5: La estrella en mi cuerpo

El viento sopló con fuerza y, al mirar al cielo, todos vieron una estrella fugaz cruzar dejando un rastro de luz. Del resplandor bajó **Cinco**, con los brazos abiertos, el pecho erguido y los pies bien firmes sobre el suelo.

El Rey Igual lo recibió con un gesto solemne.

—Tú, Cinco, llevas en ti la forma del ser humano. Brazos, piernas y cabeza: una estrella viviente.

La Reina Contar lo miró con orgullo y entonó su rima como si trazara con su voz la figura:

En el cielo brilla una estrella de cinco picos

Que mi cuerpo quiere imitar

Me paro derecho para poderlo lograr

Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Cinco giró sobre sí mismo y al girar... se convirtió en un niño-estrella, irradiando equilibrio y alegría. Y todos en el reino recordaron que el cuerpo también es un templo sagrado que brilla con alegría.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

	Respiración estrella en 5 movimientos corporales Gesto: Con cada inhalación, abrir una parte del cuerpo: brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda, cabeza al cielo. Exhalar: cerrar como estrella. Ritmo: Respiración fluida con movimiento
	Dibujar una estrella de cinco puntas. Pintar la silueta de un niño en forma de estrella.
	Postura de la estrella / postura del guerrero en X Pies separados, brazos extendidos, cuerpo amplio como estrella.
	Cantar la rima mientras se levantan brazos y piernas alternadamente. Marcar cinco toques con pie, palma, palma, pie, cabeza.
	Hacer una estrella de cartón con hilos de colores. Modelar el número 5 en cera de abejas y decorarlo con piedritas.
	Observar flores con cinco pétalos. Buscar simetría en hojas y estrellas naturales (como la del anís).
	Trazar el número 5 como un espiral que cierra. Verso asociado: "Cinco gira y baja, como estrella que cae"

VI

6



seis

Capítulo 6: La flor que se perdió

El camino se volvió más angosto, bordeado de arbustos altos, entre ellos apareció como una niña que caminaba sola, con paso sereno, pero ojos buscadores.

—Perdí algo —dijo suavemente—. Algo muy hermoso.

La Reina Contar la tomó de la mano y le preguntó:

—¿Una flor, tal vez?

La pequeña asintió con la cabeza. En ese momento, entre los matorrales, brotó una flor de seis pétalos, brillante como una estrella de tierra.

La niña la abrazó y sonrió.

Una hermosa flor de seis pétalos

Por el camino me extravié

Si me ayudas a encontrarla

Un fuerte abrazo te daré.

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

El Rey Igual, al verla, murmuró:

—Donde hay Seis, hay armonía en lo que se perdió... y fue hallado de nuevo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS



Respiración de la flor en espiral

Ritmo: Inhalar 3 – Exhalar 3 → Inhalar 4 – Exhalar 4... hasta 6 y volver

Visualización: Una flor se abre con cada respiración.

Gesto: Dibujar una espiral en el aire con el dedo al inhalar y cerrarla al exhalar.



Dibujar flores de seis pétalos con crayón.

Pintar con acuarela un jardín en espiral



Postura de la flor / mariposa sentada

Sentarse con plantas de los pies juntas, mover las rodillas como pétalos.

Respirar imaginando que florece desde el corazón.



Acompañar la rima con campanitas o xilófono suave.

Marcar seis tiempos caminando en círculo.



Hacer una flor de seis pétalos con cartón y estambre.

Decorar una piedra con pétalos de hojas naturales.



Buscar flores de seis pétalos.

Observar formas simétricas en flores, insectos y frutas.



Trazar el número 6 en forma de caracol que se abre. Verso asociado: "Seis gira y florece, vuelve a nacer."

VII

7



siete

Capítulo 7: El puente del cielo

De pronto, gotas de lluvia cayeron como perlas desde el cielo, pero el sol no se había ido.

Entonces... un gran arcoíris emergió entre nube y nube. De ese puente de colores descendió **Siete**, con los pies apenas tocando el suelo.

—Yo soy la promesa del cielo después de la tormenta —dijo con voz cristalina.

La Reina Contar se emocionó tanto que cantó con las manos alzadas:

Lloviendo con sol está

Y en el cielo un lindo arcoíris aparecerá

Me ayudas a contar

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Siete desplegó los colores como un velo y los niños bailaron debajo del arcoíris.

—Donde hay Siete —dijo el Rey Igual—, hay magia y misterio.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

	Respiración en siete colores Visualización: Cada inhalación trae un color del arcoíris. Ejercicio: Dibujar el arco con las manos mientras se respira. Ritmo: 7 respiraciones lentas, una por color.
	Pintar un arcoíris con los siete colores en orden. Crear un cielo con sol y lluvia usando crayones y acuarela.
	Postura del arco Acostado boca abajo, tomar tobillos y elevar el pecho (como un arco). Imaginar el cuerpo como un puente de colores entre la tierra y el cielo.
	Golpear suavemente siete veces el tambor (cada vez más fuerte, luego más suave). Acompañar la rima con campanas en cada número.
	Hacer un arcoíris de lana o hilos de colores. Enhebrar cuentas de siete colores en una cuerda.
	Observar el cielo tras la lluvia. Buscar objetos con los colores del arcoíris en el jardín o aula.
	Trazar el número 7 como un rayo que baja. Verso asociado: "El 7 baja del cielo y lo llena de color."

VIII

8



ocho

Capítulo 8: La danza de la araña

En lo profundo del bosque, una telaraña brillaba como cristal entre las ramas.

Y en ella, moviéndose con delicadeza, una araña sabía que tejía con ritmo y orden apareció.

—Cada hebra tiene su lugar —dijo—. Nada sobra, nada falta.

La Reina Contar lo observó con asombro y entonó:

La araña con maña

Qué bien se agarra de su telaraña

Subiendo contenta con sus ocho patas.

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

El Rey Igual sonrió.

—Ocho nos recuerda el ciclo eterno: subir, bajar, tejer, cuidar.

ACTIVIDADES SUGERIDAS



Respiración infinita

Gesto: Dibujar un ocho acostado en el aire con el dedo al ritmo de la respiración.

Ritmo: Inhalar por una curva, exhalar por la otra.

Beneficio: calma y equilibrio emocional



Dibujar una telaraña con crayones blancos sobre papel oscuro.
Pintar círculos concéntricos como red.



Postura del niño con movimiento de manos y pies

En postura de cuadrupedia, mover las manos y pies como si caminaran como araña. Balancearse de lado a lado.



Hacer sonidos con dedos sobre una caja como pasos de araña.
Usar palillos para marcar los ocho tiempos.



Tejer una telaraña con hilo entre palitos.
Crear una arañita con lana y ojitos móviles



Observar telarañas reales en rincones tranquilos.
Notar cómo se sostienen en equilibrio.



Dibujar el número 8 como un infinito.
Verso asociado: "El 8 baila en círculos y nunca se acaba."

IX

9



nueve

Capítulo 9: Las hojas del jardín

En el jardín del reino creció una planta que nadie había sembrado.

Era alta, con hojas en espiral, y cada una parecía una pequeña ala.

Y allí apareció **Nueve**, contemplando con asombro.

—Mira lo que ha brotado —dijo—. Nueve hojas, nueve regalos del tiempo.

La Reina Contar, de rodillas junto a la planta, susurró al Rey:

En el jardín una planta singular encontré

Con nueve hojas que ahora mismo contaré

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve.

Nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Y el Rey Igual concluyó:

—Nueve es madurez, la flor entera antes de sembrar el siguiente mundo.

ACTIVIDADES SUGERIDAS



Respiración crecientemente

Visualización: Una planta con 9 hojas que crece con cada respiración.

Ritmo: Inhalar profundo, exhalar largo, repetir 9 veces.

Gesto: Elevar brazos poco a poco como hojas que brotan.



Dibujar una planta con nueve hojas grandes.

Pintar hojas en diferentes tonos de verde



Postura del árbol con movimiento de brazos

De pie, elevar un pie sobre la pierna opuesta y abrir los brazos como ramas.

Con cada respiración, imaginar que crecen nuevas hojas.



Golpear suavemente nueve veces con piedritas o tamborcito.

Marcar las hojas con movimientos del cuerpo al contar.



Hacer hojas con papel de colores y pegarlas en una rama.

Modelar la planta con masa o cera de abejas



Buscar una planta con muchas hojas.

Contar cuántas tiene y observar su forma.



Dibujar el número 9 como un tallo que gira.

Verso asociado: "Nueve da la vuelta y encuentra su raíz"

X

10



diez

Capítulo 10: El nuevo comienzo

En lo alto del castillo del Reino, las campanas sonaron diez veces. ¡Dong! ¡Dong!

De la torre bajó **Diez**, con una túnica blanca y una corona sencilla de dos piedras: una del Uno y otra del Cero.

—Yo soy el nuevo comienzo —dijo—. El Uno que aprendió del viaje, y el Cero que guarda el misterio.

Reina Contar lo miró con lágrimas dulces en los ojos:

—Con Diez empieza otra cuenta, una rueda que vuelve al Uno.

Y el Rey Igual colocó una pluma de oro en su mano.

—Ve y escribe nuevos caminos número 10.

ACTIVIDADES SUGERIDAS



Respiración de la puerta

Ritmo: Inhalar con la frase mental “Abro camino”, exhalar con “Confío en el viaje”.

Gesto: Mover brazos como si se abrieran dos puertas.

Beneficio: Confianza para iniciar.



Dibujar el número 10 como una espiral que se abre (0) y una línea que guía (1).
Pintar una puerta abierta, con luz saliendo.



Postura del guerrero I

Postura firme, un pie adelante, brazos al cielo.

Simboliza el paso hacia lo nuevo con fuerza y dirección.



Contar en voz alta hasta 10 con distintos tonos.

Usar diez piedritas o cascabeles en secuencia.



Crear una tarjeta que se abra como puerta con el número 10 al frente.

Decorarla con elementos que representen inicios.



Buscar diez cosas en el jardín.

Construir un pequeño mandala natural de 10 elementos.

Hacer agrupamientos de 10 en 10, 10 palitos, piedritas, etc.



Escribir el 1 y luego el 0, uno al lado del otro.

Verso asociado: “Uno avanza, Cero abraza: diez es puerta que se enlaza.”

XI

11



once

Capítulo 11: Compañeros del camino

En la noche clara, cuando el cielo parecía un mar quieto, dos estrellas viajaban juntas.

Del centro de esa luz doble apareció **Once**, como dos Uno caminando lado a lado.

—Yo soy la amistad que crece, el reflejo que acompaña.

La Reina Contar, con su voz de luna, dijo:

—Once nos habla del tú y yo que aprendieron juntos a caminar.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
	Respiración en doble Ejercicio: Inhalar por una fosa nasal, exhalar por la otra (nadi shodhana simplificada). Gesto: Tocar alternativamente las ventanas nasales con suavidad. Objetivo: Armonizar hemisferios, fomentar la empatía.
	Dibujar dos figuras similares tomadas de la mano. Pintar líneas paralelas con acuarela.
	Postura en pareja espalda con espalda Sentados o de pie, espalda con espalda, respirar en sincronía. Representa apoyo mutuo y ritmo compartido.
	Juego de palmadas con un compañero (uno, uno...). Repetición de dos tonos en alternancia.
	Hacer collares de dos cuentas unidas. Crear siluetas dobles con plastilina o cera.
	Buscar elementos parecidos en pares (dos hojas iguales, dos piedras). Hacer un recorrido en dupla, tomados de la mano.
	Trazar dos números 1 uno al lado del otro. Verso asociado: “Dos caminantes, paso a paso: Once es tú y yo en abrazo.”

XII

12



doce

Capítulo 12: El círculo completo

El amanecer trajo una música suave. Eran doce campanitas que danzaban alrededor del sol.

Doce se presentó con una capa hecha de los doce meses del año, y una corona de doce rayos dorados.

—Yo soy el círculo completo —anunció—. El año entero, las horas del reloj, los signos del cielo.

La Reina Contar lo abrazó.

—Con Doce, el ciclo está cumplido. El círculo se cierra... para volver a empezar.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
	Respiración cíclica guiada Ejercicio: Respirar contando hasta 12 de forma cíclica (1 por cada mes). Visualización: Un sol de 12 rayos.
	Crear un círculo dividido en 12 partes. Pintar un sol con 12 rayos diferentes
	Saludo al sol simplificado (6 movimientos x 2)
	Una secuencia en doce pasos suaves, uno por cada parte del ciclo. Agradecer el recorrido completo. Acompañar con instrumentos suaves marcando 12 tiempos. Cantar los meses del año en forma circular.
	Crear un móvil del año con los doce meses. Hacer una corona de 12 pétalos, hojas o dibujos.
	Observar los cambios del día y noche como ciclo. Conversar sobre las estaciones y los meses.
	Dibujar el 1 y el 2 uno junto al otro. Verso asociado: “Doce cierra el gran viaje, y nos invita a comenzar.”

Epílogo: El Reino en Armonía

Uno a uno, los números se sentaron en la gran mesa redonda del Reino.

El Rey Igual alzó su balanza. La Reina Contar dejó caer una piedrita más en su collar.

—Ahora, todo está en su justo lugar —dijeron al unísono.

Y desde entonces, cada vez que un niño cuenta, el Reino de los Números despierta un poco más en su corazón.

